



## RANKING NACIONAL DE SEMPRE DE PISTA COBERTA

### MASCULINOS

#### 60 Metros

<b>6,53</b>	<b>Francis Obikwelu</b>	<b>SCP Paris</b>	<b>06-03-11</b>
6,54	Madrid	24-02-05	
6,56	Atenas	22-02-04	
6,56	Birmingham	18-02-05	
6,59	Karlsruhe	13-02-05	
6,60	Budapeste	05-03-04	
6,60	Budapeste	05-03-04	
6,61	Gent	08-02-04	
6,61	Karlsruhe	13-02-05	
6,61	Birmingham	17-02-07	
6,61	Paris	05-03-11	
6,61	Paris	05-03-11	
6,62	Valência	10-02-07	
6,63	Budapeste	05-03-04	
6,64	Birmingham	17-02-07	
<b>6,60</b>	<b>Carlos Calado</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>20-02-99</b>
6,61	Espinho	07-02-98	
6,65	Espinho	14-02-98	
<b>6,63</b>	<b>Carlos Nascimento</b>	<b>EM Pombal</b>	<b>20-02-16</b>
<b>6,65</b>	<b>Arnaldo Abrantes</b>	<b>IND Pombal</b>	<b>26-02-11</b>
6,65	Paris	05-03-11	
<b>6,65</b>	<b>Ancuam Lopes</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>10-02-18</b>
6,65			

(22 marcas / 5 atletas)

6,67	Arnaldo Abrantes	SCP	89
6,67	Yazaldes Nascimento	SLB	15
6,67	Diogo Antunes	SLB	16
6,69	Luís Cunha	SLB	95
6,70	Frederico Curvelo	SLB	20
(10)			
6,72	Ricardo Monteiro	SLB	13
6,73	Paulo Neves	CFB	95
6,73	Mário Barbosa	FCP	98
6,73	Ricardo Alves	TSU	01
6,74	Paulo Figueiredo	FCP	99
6,75	José Pedro Lopes	SLB	19
6,76	Fernando Damásio	BFC	87
6,76	André Prazeres	JOMA	19



6,77	David Lima	SCP	16
6,79	Pedro Curvelo	SLB	87
(20)			
6,79	André Costa	SLB	16
6,79	Ricardo Pereira	SLB	14
6,80	Wilson Pedro	CABB	18
6,81	Pedro Agostinho	SCP	89
6,81	Dany Gonçalves	CSM	09
6,81	Edi Sousa	SCP	14
6,82	Ricardo Lemos	SLB	95
6,82	Ricardo Pacheco	SCP	06
6,84	Pedro Bernardo	SCP	14
6,85	João Firme	SLB	87
(30)			
6,85	Vítor Jorge	SCP	00
6,85	João Gonçalves	SLB	14
6,85	Rafael Jorge	SLB	19

## 200 Metros

<b>21,02</b>	<b>Arnaldo Abrantes</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>15-02-09</b>
21,22	Espinho	27-01-08	
21,27	Espinho	19-02-12	
21,27	Pombal	23-02-14	
21,30	Pombal	17-02-13	
21,42	Pombal	22-02-07	
<b>21,15</b>	<b>William Reais</b>	<b>(Sui)St. Gallen</b>	<b>16-02-20</b>
<b>21,19</b>	<b>David Lima</b>	<b>SCP Sheffield</b>	<b>28-02-16</b>
21,20	Sheffield	28-02-16	
21,26	Birmingham	08-02-14	
21,35	Sheffield	28-02-16	
21,36	Pombal	06-03-16	
21,41	Pombal	23-02-14	
<b>21,25</b>	<b>Carlos Nascimento</b>	<b>SCP Pombal</b>	<b>18-02-18</b>
<b>21,33</b>	<b>Ricardo Alves</b>	<b>TSU Espinho</b>	<b>17-02-01</b>
21,35	Espinho	10-02-02	
<b>21,39</b>	<b>Vítor Jorge</b>	<b>SLB Braga</b>	<b>21-01-95</b>
21,40	Espinho	23-01-00	
21,43	Sevilha	26-02-94	
<b>21,40</b>	<b>Carlos Silva</b>	<b>SLB Espinho</b>	<b>15-02-98</b>

(20 marcas / 7 atletas)

21,43	Frederico Curvelo	SLB	18
21,48	Dany Gonçalves	CSM	09

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

21,48	Yazaldes Nascimento	SLB	11
(10)			
21,49	Arnaldo Abrantes	SCP	89
21,50	Luís Cunha	SLB	89
21,50	Ancuiam Lopes	SCP	17
21,55	João Ferreira	SCP	10
21,56	Eduardo Sá	SCB	17
21,57	Vítor Ricardo Santos	SLB	14
21,58	Mário Barbosa	FCP	98
21,60	Bruno Fernandes	SLB	13
21,60	André Costa	SLB	16
21,66	Paulo Ferreira	FCP	05
(20)			
21,66	Mauro Pereira	SLB	17
21,71	Ricardo Pacheco	SCP	06
21,74	Carlos Calado	SCP	03
21,80	Paulo Figueiredo	FCP	00
21,81	Edivaldo Monteiro	SCP	00
21,86	Edi Sousa	SCP	11
21,86	João Coelho	SLB	18
21,89	Ricardo Ribeiro	ACDJS	16
21,92	Pedro Curvelo	SLB	90
21,94	Luís Barroso	SLB	93
(30)			

#### 400 Metros

<b>46,74</b>	<b>Raidel Acea</b>	<b>SLB Madrid</b>	<b>08-02-19</b>
47,02	Pombal	03-02-19	
47,09	Dortmund	09-02-20	
47,17	Estocolmo	11-02-20	
<b>46,80</b>	<b>Carlos Silva</b>	<b>SLB Génova</b>	<b>18-02-98</b>
46,87	Barcelona	12-03-95	
46,94	Barcelona	11-03-95	
46,96	Valência	14-03-95	
46,96	Génova	24-02-99	
47,11	Sevilha	17-02-95	
47,19	Espinho	20-02-99	
47,32	Valência	01-03-98	
47,40	Estocolmo	09-03-96	
47,42	Valência	28-02-98	
47,43	Braga	18-02-95	
<b>47,14</b>	<b>Vítor Ricardo Santos</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>17-02-18</b>
47,22	Athlene	21-02-18	
47,37	Pombal	22-02-14	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





47,39 Londres 27-01-18  
47,26 **Sérgio Duro** **GDE Espinho** **08-03-03**

**(20 marcas / 4 atletas)**

47,48	João Coelho	SLB	19
47,74	Mauro Pereira	SLB	20
47,76	Arnaldo Abrantes	SLB	13
47,78	José Mendes	SLB	93
47,88	Vítor Moreno	SCP	02
47,95	António Rodrigues	SCP	08
	(10)		
47,97	Pedro Curvelo	SLB	90
47,98	Luís Freitas	FCP	00
47,98	Paulo Ferreira	FCP	05
48,00	João Ferreira	SCP	11
48,03	Rui Costa	SCP	98
48,06	Paulo Curvelo	SLB	88
48,17	Jorge Paula	SLB	11
48,35	António Abrantes	SLB	96
48,35	Bruno Girão	CFB	98
48,36	Edivaldo Monteiro	SCP	00
	(20)		
48,38	Duarte Ponte	GDE	00
48,41	Vasco Santos	CIPA	93
48,48	Álvaro Silva	SLB	89
48,49	João Fonseca	SLB	18
48,56	Pedro Rodrigues	IND	00
48,59	Sandy Martins	ADNL	15
48,60	Carlos Pinheiro	SCP	11
48,62	Miguel Alves	SCP	20
48,63	André Marques	SCP	18
48,67	Mário Reis	SCP	98
	(30)		



## 800 Metros

<b>1.46,40</b>	<b>Rui Silva</b>	<b>SCP Gent</b>	<b>19-02-99</b>
1.46,56	Birmingham	21-02-03	
1.47,54	Gent	10-02-02	
1.48,53	Lisboa-PA	04-03-01	
<b>1.47,33</b>	<b>João Pires</b>	<b>SCP Estugarda</b>	<b>03-02-02</b>
1.47,67	Estugarda	04-02-01	
1.47,92	Birmingham	21-02-03	
1.47,97	Gent	23-02-01	
1.48,25	Espinho	08-03-03	
1.48,45	Espinho	28-01-01	
1.48,54	Estocolmo	18-02-03	
1.48,84	Valência	23-02-02	
<b>1.48,26</b>	<b>Fernando Almeida</b>	<b>SCP Valência</b>	<b>23-02-02</b>
1.48,71	Espinho	08-03-03	
1.48,83	Viena	01-03-02	
<b>1.48,47</b>	<b>Nuno Lopes</b>	<b>SCP Gent</b>	<b>19-02-99</b>
<b>1.48,52</b>	<b>Luís Fonseca</b>	<b>FCP Espinho</b>	<b>08-03-03</b>
<b>1.48,58</b>	<b>Duarte Ponte</b>	<b>SLB Génova</b>	<b>18-02-98</b>
<b>1.48,87</b>	<b>Alberto Bispo</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>02-02-02</b>
<b>1.48,99</b>	<b>Luís Feiteira</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>02-02-02</b>

### (20 marcas / 8 atletas)

1.49,20	Sandy Martins	ADNL	15
1.49,22	José Carlos Pinto	SLB	19
(10)			
1.49,24	José Azevedo	NAM	96
1.49,38	Renato Silva	SLB	03
1.49,44	Miguel Moreira	SLB	15
1.49,49	Isaac Nader	SLB	20
1.49,51	Diogo Sousa	GDE	05
1.49,63	António Abrantes	SLB	95
1.49,63	Hélio Gomes	SCP	05
1.49,72	Mário Silva	SCB	93
1.49,81	Rui Fernandes	SCP	81
1.49,95	João Fonseca	GS	15
(20)			
1.50,2m	Carlos Cabral	SCP	79
1.50,22	Nuno Pereira	SCP	19
1.50,25	Álvaro Silva	SLB	89
1.50,57	Fábio Gonçalves	SLB	09
1.50,60	Tiago Rodrigues	SCP	10
1.50,63	António Rodrigues	SCP	11





1.50,67	Emanuel Rolim	SLB	18
1.50,7m	António Monteiro	SCP	88
1.50,72	Fernando Silva	SCP	11
1.50,82	António Travassos	SLB	00
(30)			

### 1500 Metros

<b>3.34,99 Rui Silva</b>	<b>SCP Maebashi 07-03-99</b>
3.35,26 Liévin	24-02-02
3.35,59 Estugarda	07-02-99
3.35,83 Birmingham	20-02-04
3.35,87 Estugarda	03-02-02
3.36,46 Estocolmo	17-02-00
3.36,78 Estocolmo	15-02-01
3.36,86 Atenas	06-03-03
3.37,79 Lisboa-PA	09-03-01
3.37,85 Espinho	27-01-01
3.38,84 Birmingham	16-02-08
3.38,85 Espinho	14-02-98
3.38,99 Birmingham	21-02-09
3.39,24 Espinho	01-02-03
<b>3.36,46 Mário Silva</b>	<b>SCB Sevilha 28-02-91</b>
3.39,63 Sevilha	27-02-90
<b>3.38,45 Luís Feiteira</b>	<b>SCP Estocolmo 17-02-00</b>
3.39,43 Espinho	06-02-00
<b>3.39,46 Hélio Gomes</b>	<b>SLB Gotemburgo 03-03-13</b>
<b>3.39,9m Carlos Cabral</b>	<b>CFEL Sindelfingen 02-03-80</b>

### (20 marcas / 5 atletas)

3.40,76	António Travassos	SLB	00
3.41,17	João Pires	SCP	04
3.41,38	Bruno Albuquerque	SCP	10
3.41,77	Emanuel Rolim	SLB	16
3.42,15	José Moreira	SLB	91
(10)			
3.42,21	Alberto Bispo	SCP	03
3.42,41	Paulo Rosário	SCP	20
3.42,75	António Monteiro	SCP	88
3.43,73	Cândido Maia	FCP	92
3.44,42	Isaac Nader	SLB	20
3.45,00	José Costa	FCP	98
3.45,42	João Brás	SCP	14
3.45,92	João Lopes	CNRM	07
3.46,42	Bruno Moreira	IND	10



3.46,48 (20)	Túlio António	SCP	09
3.46,51	Filipe Pedro	MAC	04
3.46,94	Tiago Rodrigues	SCP	08
3.47,37	Adelino Monteiro	SCP	04
3.47,38	Alfredo Brás	DOR	90
3.47,74	José Azevedo	NAM	97
3.47,96	Dário Garcias	JDN	03
3.48,13	Etson Barros	SLB	20
3.48,22	Nuno Pereira	SCP	19
3.48,45	Pedro Carrasco	SLB	01
3.48,44 (30)	Miguel Mascarenhas20KA		20

### 3000 Metros

<b>7.39,44</b>	<b>Rui Silva</b>	<b>SCP Estugarda</b>	<b>06-02-00</b>
7.39,52	Estugarda	04-02-01	
7.40,92	Estocolmo	06-02-02	
7.42,55	Estocolmo	18-02-03	
7.43,57	Estocolmo	12-02-04	
7.45,27	Espinho	23-01-00	
7.45,61	Valência	09-02-08	
7.47,80	Gent	08-02-04	
7.49,70	Gent	27-02-00	
7.50,97	Valência	11-02-06	
7.51,60	Pombal	27-02-11	
7.52,14	Budapeste	05-03-04	
7.52,66	Atenas	20-02-02	
7.52,94	Espinho	01-02-04	
7.54,05	Pombal	11-02-07	
<b>7.50,94</b>	<b>Luís Feiteira</b>	<b>SCPEstocolmo</b>	<b>18-02-03</b>
<b>7.53,58</b>	<b>Cândido Maia</b>	<b>FCP Génova</b>	<b>28-02-92</b>
7.54,11	Toronto	12-03-93	
7.54,90	Braga	19-02-95	
<b>7.54,82</b>	<b>António Leitão</b>	<b>SLB Paris</b>	<b>18-01-85</b>

### (20 marcas / 4 atletas)

7.54,93	João Campos	SLB	89
7.55,77	José Regalo	MCP	94
7.55,89	Mário Silva	SCP	89
7.58,25	António Travassos	SCP	04
7.58,27	Pedro Ribeiro	FCP	04
7.59,86	Vítor Almeida	SCP	00
(10)			



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

8.00,51	José Maduro	MCP	04
8.00,8m	Luís Horta	SLB	84
8.01,73	António Monteiro	SCP	92
8.01,93	Paulo Rosário	SCP	20
8.02,77	José Ramos	SCP	01
8.03,27	Mário Teixeira	SCP	04
8.03,28	João Junqueira	MCP	01
8.03,82	Raimundo Santos	SLB	98
8.04,49	Emanuel Rolim	SLB	17
8.04,59	Samuel Barata	SLB	20
(20)			
8.04,69	José Jesus	CAL	91
8.04,95	Licínio Pimentel	GDE	04
8.04,98	Paulo Estiveira	SCP	91
8.05,06	Paulo Pinheiro	SLB	13
8.05,39	Rui Vieira	BFC	94
8.05,59	Rui Pedro Silva	FCP	02
8.05,62	Hélder Ornelas	SCP	00
8.05,79	José Rocha	MCP	06
8.06,11	Paulo Gomes	EDCB	00
8.06,57	Filipe Pedro	SLB	99
(30)			

### 60 M-barreiras

<b>7,66</b>	<b>Rasul Dabo</b>	<b>SLB Metz</b>	<b>28-02-14</b>
7,68	Gotemburgo	01-03-13	
7,73	Gotemburgo	01-03-13	
7,73	Metz	28-02-14	
7,74	Gent	02-02-13	
7,75	Pombal	17-02-13	
7,77	Lisboa CAR	20-02-19	
7,78	Pombal	13-02-11	
7,78	Pombal	27-01-13	
7,79	Viena	08-02-14	
7,79	Pombal	16-02-14	
7,80	Lisboa-CAR	16-01-13	
<b>7,66</b>	<b>João Almeida</b>	<b>SLB Praga</b>	<b>06-03-15</b>
7,68	Praga	06-03-15	
7,75	Pombal	22-02-15	
7,80	Lisboa-CAR	16-01-13	
<b>7,71</b>	<b>João Oliveira</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>01-03-20</b>
7,74	Pombal	01-03-20	
7,78	Pombal	16-02-20	
<b>7,79</b>	<b>Luís Sá</b>	<b>FCP Espinho</b>	<b>08-03-03</b>

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS







FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

**(20 marcas / 4 atletas)**

7,86	Rui Palma	SCP	02
7,93	Amâncio Santos	GDE	01
7,93	Samuel Remédios	SLB	15
7,94	João Lima	SCP	99
7,94	Hélio Vaz	SLB	18
7,96	Edson Gomes	SLB	20
(10)			
7,98	João Ferreira	SLB	06
7,99	João Fontela	JV	17
7,99	Paulo Neto	AJS	20
8,02	Abdel Larrinaga	SLB	19
8,04	João Nunes	SCP	05
8,04	André Costa	SLB	14
8,05	Mário Aníbal	SLB	98
8,08	Nuno Fernandes	FCP	96
8,08	Luís Fernandes	JV	05
8,09	Paulo Barrigana	SLB	92
(20)			
8,09	Rafael Correia	SCP	16
8,10	Arnaldo Abrantes	SCP	06
8,10	Rodrigo Dionísio	GDE	09
8,12	Pedro Rodrigues	SLB	92
8,13	Tiago Marto	GAF	13
8,17	Michel Ferreira	(Fr)	97
8,17	Hugo Espírito Santo	SCP	13
8,17	Edgar Campre	SLB	20
8,18	Pedro Correia	SCP	00
8,18	David Bernardo	(Fr)	09
(30)			
8,18	António J. Gomes	CAS	17

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





## ALTURA

### 2,28 Paulo Conceição SLB Luxemburgo 01-02-20

2,25	Pombal	08-02-20
2,24	Pombal	06-03-16
2,20	Pombal	23-01-16
2,20	Pombal	21-02-16
2,20	Pombal	04-02-17
2,20	Pombal	12-02-17
2,20	Pombal	18-02-17
2,19	Lisboa-CAR	10-02-16
2,17	VR Stº António	27-12-15
2,17	Pombal	05-03-17

### 2,21 Paulo Gonçalves SLB Pombal 02-03-08

2,19	Pombal	23-02-08
2,18	Viena	16-02-08

### 2,21 Gerson Baldé SLB CAR Jamor 11-01-20

2,20	Wuppertal	24-01-20
------	-----------	----------

### 2,21 Victor Korst SLB Pombal 16-02-20

### 2,20 Rafael Gonçalves FCP Espinho 26-01-02

2,18	Espinho	14-01-06
2,17	Viena	02-03-02

### 2,17 Tiago Pereira SLB Pombal 22-02-15

#### (21 marcas / 6 atletas)

2,15	Jonas Mattes	SCP	00
2,15	Roman Guliy	SCP	11
2,13	F. Esteves Costa	SCP	93
2,13	Carlos Pereira	JV	06
(10)			
2,12	Luís Marto	SCP	89
2,12	Carlos Pires	FCP	08
2,12	Tiago Boucela	SCP	14
2,11	Mário Aníbal	SLB	90
2,11	Francisco Barreto	SCB	20
2,10	Vítor Mendes	SLB	83
2,10	Pedro Raposo	BA	97
2,10	Rafael Vilas Boas	SCB	17
2,10	Ailton Fernandes	SCP	19
2,10	Gonçalo Veloso	SLB	19
(20)			
2,10	Nelson Pinto	CAS	20
2,09	Tiago Costa	CCDR	15
2,08	José Lima	SLB	87
2,08	Rodolfo Brites	SLB	12



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
www.fpatletismo.pt

f i t s @fpatletismo

2,08	Ricardo Mendes	JV	14
2,08	Abdel Larrinaga	SLB	19
2,07	Joel Costa	ESJD	96
2,07	Bruno Miguel	FCP	99
2,07	Frederico Spínola	GDE	00
2,07	Nélson Évora	SLB	05
(30)			
2,07	Rodrigo Dionísio	GDE	10
2,07	Marcos Maio	CAOV	18
2,07	Paulo Neto	AJS	18
2,07	Diogo Oliveira	GREC	20
2,07	João Duarte	MAC	20

## VARA

<b>5,70</b>	<b>Edi Maia</b>	<b>SCP Orleans</b>	<b>18-01-14</b>
5,64	Pombal	26-02-12	
5,60	Orleans	17-01-15	
5,55	Lisboa-CAR	22-02-12	
5,55	Pombal	22-02-14	
5,52	Lisboa-CAR	19-12-11	
5,52	Pombal	25-01-14	
5,50	Pombal	26-02-11	
5,50	Lisboa-CAR	16-01-13	
5,50	Pombal	16-02-13	
5,50	Pombal	28-12-13	
5,50	Lisboa-CAR	21-01-14	
5,50	Lisboa-CAR	11-01-15	
5,50	Pombal	14-02-15	
5,50	Bad Oeynhausen	28-02-15	
5,50	Pombal	20-02-16	
<b>5,62</b>	<b>Nuno Fernandes</b>	<b>FCP S. Sebastian</b>	<b>24-02-96</b>
5,60	Barcelona	10-03-95	
5,60	Valência	14-03-95	
5,50	San Sebastian	03-03-94	
5,50	Espinho	17-02-01	
<b>5,60</b>	<b>Diogo Ferreira</b>	<b>SLB Potsdam</b>	<b>07-02-15</b>
5,60	Bad Oeynhausen	28-02-15	
5,55	CAR Jamor	20-01-18	
5,54	Pombal	11-02-17	
5,53	Madrid	26-02-16	
5,50	Lisboa-CAR	20-01-15	
5,50	Lisboa-CAR	10-02-16	
5,50	Lisboa-CAR	23-02-17	
5,50	Lisboa-CAR	06-01-18	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

5,50	Pombal	09-02-19	
5,50	Maggingen	26-01-20	
<b>5,51</b>	<b>João André</b>	<b>SCP Valência</b>	<b>25-02-01</b>
5,51			
5,50	Espinho	27-01-02	

**(34 marcas / 4 atletas)**

5,45	Ruben Miranda	SLB	15
5,40	Ícaro Miranda	SLB	19
5,25	Pedro Pimenta	FCP	98
5,15	João Pedro Buaró	GDE	20
5,10	Hugo Serra	COD	02
5,10	Yanis Alves	JV	18
(10)			
5,06	Mário Aníbal	SLB	98
5,00	Pedro Palma	SLB	90
5,00	Samuel Remédios	JV	18
4,93	Manuel Miguel	SLB	84
4,90	Rui Pereira	CAS	07
4,90	Rui Marques	SCP	18
4,90	Gonçalo Uva	ACRSD	20
4,85	Raposo Borges	SCP	75
4,85	Valdemar Santo	SLB	92
4,85	Mauro Damião	SCP	04
(20)			
4,85	Hélder Fernandes	CSM	05
4,80	Ernesto Pereira	FCP	04
4,80	Pedro Soares	CAMG	15
4,80	Andreas Gjasdal	SLB	15
4,78	Isaac Lopes	AAC	12
4,78	José Décio Faria	ACDJ	12
4,76	Carlos Pitra	SCP	20
4,75	Filipe Gonçalves	SCP	05
4,75	Jaime Areias	CFB	06
4,75	Tomás Marreiros	SCB	17
(30)			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





## COMPRIMENTO

<b>8,22</b>	<b>Carlos Calado</b>	<b>SCP Espinho</b>	<b>26-01-02</b>
8,16	Lisboa	11-03-01	
8,13	Lisboa	04-03-01	
8,11	Madrid	03-02-98	
8,07	Espinho	07-02-98	
8,07	Espinho	15-02-98	
8,05	Valência	28-02-98	
7,98	Espinho	08-03-03	
7,97	Valência	17-01-98	
7,97	Espinho	07-02-99	
7,93	Espinho	21-02-99	
7,92	Espinho	11-02-01	
<b>8,08</b>	<b>Nelson Évora</b>	<b>SLB Espinho</b>	<b>11-02-06</b>
8,02	Espinho	02-02-08	
8,00	Pombal	24-02-08	
<b>8,00</b>	<b>Gaspar Araújo</b>	<b>SCP Madrid</b>	<b>24-02-05</b>
<b>8,00</b>	<b>Marcos Chuva</b>	<b>SLB Espinho</b>	<b>18-02-12</b>
8,00			
7,96	Pombal	26-01-14	
7,93	Moscovo	02-02-14	
7,91	Pombal	12-02-17	

### (20 marcas / 4 atletas)

7,88	Ivo Tavares	SLB	20
7,81	Marcos Caldeira	SLB	10
7,79	Carlos Castelbranco	SCP	98
7,73	Miguel Marques	JV	17
7,71	Bruno Costa	SLB	14
7,69	Nouzalter Abreu	SLB	03
(10)			
7,58	Hildberto Almeida	(Esp)	07
7,52	Samuel Remédios	JV	18
7,52	Carlos Veiga	SCP	19
7,46	Paulo Castelbranco	SCP	99
7,45	Pedro Santos	CPA	08
7,45	Tiago Pereira	SLB	18
7,44	Eduardo Martingo	CIPA	94
7,41	Valter Pinto	SCB	20
7,41	Danilo Almeida	CBF	20
7,38	Olek. Lyashchenko	CAMG	15
(20)			
7,37	Sisínio Ambriz	SLB	20





7,35	Carlos Medeiros	SLB	86
7,35	José Santos	SCP	94
7,33	André Pimenta	JV	19
7,33	Tomás Dinis	SCP	20
7,32	João Lima	SCP	82
7,32	João Milheiro	CCSJM	92
7,32	Francisco Marques	SCP	02
7,32	Tiago Marto	GAF	13
7,30	António Veiga	SLB	92
(30)			

### TRIPLO

<b>17,40</b>	<b>Nelson Évora</b>	<b>SLB Birmingham 03-03-18</b>	
17,33	Karlsruhe	10-02-08	
17,32	Espinho	03-02-08	
17,30	Madrid	08-02-18	
17,27	Valência	09-03-08	
17,21	Praga	07-03-15	
17,20	Belgrado	05-03-17	
17,19	Moscovo	25-01-06	
17,19	Pombal	22-02-15	
17,17	Estugarda	03-02-07	
17,14	Moscovo	12-03-06	
17,11	Moscovo	11-03-06	
17,11	Pombal	13-01-08	
17,11	Glasgow	03-03-19	
17,06	Pombal	18-02-18	
<b>17,32</b>	<b>Pedro P. Pichardo</b>	<b>SLB Braga 17-02-19</b>	
17,19	Pombal	18-02-18	
17,01	Madrid	08-02-18	
17,00	Braga	23-02-20	
<b>17,09</b>	<b>Carlos Calado</b>	<b>SCP Espinho 20-02-99</b>	

### (20 marcas / 3 atletas)

16,34	Carlos Veiga	SCP	18
16,33	Tiago Pereira	SCP	20
16,06	Marcos Caldeira	SLB	10
16,04	Gaspar Araújo	CyAC	03
16,01	José Leitão	CIPA	88
15,94	Ricardo Jaquité	SCP	13
15,90	Luís Azevedo	SCP	77
(10)			
15,84	Nouzalter Abreu	SLB	03



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

15,73	Eduardo Martingo	FCP	98
15,71	João Dias	GREC	10
15,62	Américo Castelbranco	SCP	07
15,61	Luís Marto	SLB	93
15,60	Rafael Gonçalves	FCP	02
15,55	Miguel Marques	JV	17
15,47	Pedro Pinheiro	SLB	18
15,39	Paulo Palma	SCP	80
15,37	Olek. Lyashchenko	SCP	19
(20)			
15,36	Diogo Cruz	CFB	98
15,36	João Alexandre	JV	16
15,30	David Cardeira	SCP	09
15,30	Tomás Dinis	SCP	20
15,29	Alfredo Melão	SLB	74
15,29	Ricardo Mendes	JV	16
15,23	Miguel Lucas	SCP	99
15,22	Danilo Almeida	CBF	20
15,19	Iuri Santos	CABB	16
15,18	Denil Baia	SCP	19
(30)			

## PESO

<b>21,27</b>	<b>Tsanko Arnaudov</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>18-02-18</b>
21,08	Belgrado	04-03-17	
20,86	Pombal	03-02-18	
20,73	Pombal	16-02-20	
20,59	Braga	23-02-20	
20,57	Pombal	11-02-18	
20,53	Pombal	04-02-17	
20,52	Belgrado	04-03-17	
20,46	Pombal	06-01-18	
20,36	Sassnitz	09-02-20	
<b>20,97</b>	<b>Francisco Belo</b>	<b>SLB Glasgow</b>	<b>01-03-19</b>
20,94	Ostrava	05-02-20	
20,90	Istambul	17-02-19	
20,47	Sassnitz	09-02-20	
20,47	Pombal	01-03-20	
<b>20,91</b>	<b>Marco Fortes</b>	<b>SLB Pombal</b>	<b>12-02-12</b>
20,77	Bydgoszcz	08-02-12	
20,57	Chemnitz	27-01-12	
20,56	Espinho	19-02-12	

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





20,41 Pombal 16-02-14

**(20 marcas / 3 atletas)**

18,98	Fernando Alves	SLB	97
18,36	António Vital Silva	IND	11
17,17	Otoniel Badjana	SLB	20
17,16	Luís Herédio Costa	SCP	07
17,01	José L. Fernandes	SLB	71
16,76	Nuno Serra	NAC	98
16,67	Daniel Santiago	JV	20
(10)			
16,47	Juan Rosete	SCP	00
16,47	Adriano Lopes	SCB	19
16,32	Edujose Lima	SCP	19
16,12	André Vital e Silva	FCP	05
16,10	Mário Pinto	SLB	87
16,05	Mykyta Sudashov	SCP	20
16,01	Filipe Vital e Silva	(Esp)	12
16,01	José Pinho	NAC	19
15,98	Bruno André	JOMA	07
15,89	Rodolfo Garcia	SCP	19
(20)			
15,84	Vítor Rodrigues	CAS	10
15,84	Luís Melo	JIV	18
15,49	António Peixoto	SCP	01
15,39	Mário Aníbal	SLB	00
15,37	André Gonçalves	CSM	10
15,31	Natã Ié	CASM	16
15,27	Jorge Grave	SCP	11
15,25	Paulo Pereira	JOMA	06
15,21	Marçal Rodrigues	CSM	10
15,15	Angelino Gonçalves	GDE	04
(30)			

**HEPTATLO**

**5 980 Samuel RemédiosJV Pombal 11-02-18**

5889	Pombal	21-02-16
5782	Pombal	17-01-16
5733	Portland	19-03-16
5651	Pombal	15-02-15
5569	Apeldoorn	25-01-15
5553	Pombal	16-02-14

**5 930 Mário Aníbal SLB Gent 26-02-00**

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES

PARCEIROS TÉCNICOS





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

5908	Espinho	15-02-98	
5867	Lisboa	11-03-01	
5843	S. Sebastian	13-02-00	
5836	Viena	02-03-02	
5785	Valência	01-03-98	
5599	Valência	26-02-95	
5540	Haia	06-02-94	
5524	Espinho	25-02-01	
<b>5 805</b>	<b>Tiago Marto</b>	<b>GAF Pombal</b>	<b>17-02-13</b>
5680	Gotemburgo	03-03-13	
5632	Pombal	01-03-09	
5504	Pombal	24-02-08	

**(20 marcas / 3 atletas)**

5 481	Nuno Fernandes	FCP	94
5 450	Manuel Dias	SLB	20
5 448	Edgar Campre	SLB	20
5 274	Abdel Larrinaga	SLB	19
5 270	Kevin Wilson	SLB	09
5 252	Alberto Fraga	CSM	04
5 250	Pedro Santos	CPA	12
(10)			
5 245	Cláudio Gama	GDC	08
5 156	Luís Silva	GREC	07
5 149	Tiago Boucela	GREC	16
5 084	Pedro Veloso	SLB	99
5 033	Pedro Ferreira	SCP	18
5 014	José Durão	SLB	94
4 986	João André	SCP	96
4 974	Ivan Santos	ADLA	15
4 935	Gonçalo Lopes	CAS	12
4 935	Carlos Prino	GAF	17
(20)			
4 914	Carlos Santos	CPA	12
4 899	Ricardo Amaro	JDN	09
4 894	Paulo Massinga	CAT	97
4 886	Carlos Sá	IFCT	04
4 869	Paulo Neto	ACDJS	15
4 858	Paulo S. Carvalho	NAM	96
4 828	Ernesto Pereira	FCP	04
4 824	Rafael Gonçalves	CAO	00
4 760	Bruno Miguel	FCP	99

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





4 747\* José Carvalho SLB 80  
(30)

\* num octatlo (mais 300 m)

## 5000 M-marcha

**18.52,25 José Urbano SLB Braga 22-02-92**

19.18,26 Braga 04-02-89

19.24,12 Braga 06-03-93

**19.04,74 João Vieira CNRM Espinho 17-02-07**

19.08,84 Pombal 28-01-12

19.15,59 Espinho 25-02-06

19.15,94 Pombal 11-02-12

19.21,02 Espinho 20-02-99

19.21,07 Pombal 15-02-14

19.23,43 Pombal 28-02-09

19.29,06 Pombal 16-02-13

19.29,33 Espinho 27-01-07

19.29,46 Pombal 03-01-09

19.30,13 Espinho 14-02-98

19.30,20 Pombal 17-02-18

**19.20,77 Sérgio Vieira CNRM Espinho 20-02-99**

19.24,59 Pombal 15-02-14

19.29,17 Pombal 25-01-15

19.29,97 Espinho 14-02-98

19.31,32 Pombal 16-02-13

### (20 marcas / 3 atletas)

19.36,85 Miguel Carvalho SLB 18

19.44,17 Pedro Isidro SLB 16

19.53,51 Hélder Oliveira SCP 89

20.10,50 Augusto Cardoso FCP 03

20.10,6m Virgílio Soares SNAC 94

20.18,53 Nuno Pereira CDM 99

20.20,06 José Pinto CFB 87

(10)

20.23,21 José Magalhães ACA 92

20.23,37 António Pereira JOMA 10

20.24,65 Miguel Rodrigues SLB 19

20.30,34 Dionísio Ventura FAMA 13

20.35,15 Pedro Pinto AAC 92

20.44,5m Carlos Leitão SCBn 92

20.45,47 Pedro Martins CDCP 99





FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

20.45,56	Jorge Esteves	CFB	90
20.47,95	Ricardo Vendeira	MCM	99
20.51,8m	Mário Contreiras	SCP	92
(20)			
20.52,6m	Paulo Revez	COP	94
20.54,00	Rui Coelho	CAS	20
20.55,38	Diogo Martins	SCP	08
20.57,47	Paulo Martins	SCP	19
20.58,90	Acácio Diogo	CABB	99
20.59,42	Luís Silva	AAC	11
21.04,97	Amaro Teixeira	CAS	17
21.09,42	Pedro Santos	JV	19
21.12,11	Joaquim Pentieiro	CIPA	92
21.15,80	Luís Osório	JDF	02
(30)			

### 4x400 METROS

3.12,54	SL Benfica	Pombal	18-02-18
	(Mauro Pereira-João Coelho-Raidel Acea-V. Ricardo Santos)		
3.12,89	SL Benfica	Braga	17-02-19
	(Mauro Pereira-José Tavares- Raidel Acea-V. Ricardo Santos)		
3.14,86	Sporting CP	Espinho	02-02-03
	(Vítor Jorge-Edivaldo Monteiro-Carlos Silva-Vítor Moreno)		
3.15,33	SL Benfica	Pombal	03-03-19
	(Paulo Soares-José C. Pinto-João Coelho-Mauro Pereira)		
3.15,75	Sporting CP	Espinho	03-02-08
	(Vítor Jorge-João Ferreira-Edivaldo Monteiro-António Rodrigues)		
3.15,76	SL Benfica	Pombal	10-02-13
	(Bruno Fernandes-Yazaldes Nascimento-António Rodrigues-Arnaldo Abrantes)		
3.16,21	SL Benfica	Braga	05-02-95
	(Luís Cunha-Henrique Meira-António Abrantes-Carlos Silva)		
3.16,60	SL Benfica	Pombal	23-02-14
	(Arnaldo Abrantes-Diogo Mestre-António Rodrigues-V. Ricardo Santos)		
3.16,67	Sporting CP	Espinho	01-02-04
	(João Merêncio-João Pires-Vítor Moreno-Edivaldo Monteiro)		
3.16,84	SL Benfica	Braga	29-01-94
	(Luís Cunha-Vítor Jorge-Carlos Silva-José Mendes)		
(10)			
3.16,89	SL Benfica	Pombal	11-02-07
	(Miguel Silva-João Ferreira-Carlos Pinheiro-Paulo Ferreira)		
3.16,91	SL Benfica	Pombal	19-02-17
	(Mauro Pereira-José Tavares-André Marques-V Ricardo Santos)		

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS





3.16,92	SL Benfica	Espinho	31-01-99
	(Luís Freitas-João Pires-Duarte Ponte-Carlos Silva)		
3.17,09	Sporting CP	Espinho	27-01-02
	(Edivaldo Monteiro-João Pires-Carlos Silva-Vítor Moreno)		
3.17,10	Sporting CP	Espinho	19-02-06
	(Luís Freitas-Vítor Moreno-Edivaldo Monteiro-Vítor Jorge)		
3.17,27	SL Benfica	Pombal	01-02-20
	Paulo Soares-Manuel Dias-Mauro Pereira-João Coelho)		
3.17,73	Sporting CP	Pombal	15-02-09
	(Vítor Jorge-Edivaldo Monteiro-António Rodrigues-João Merêncio)		
3.17,74	Sporting CP	Pombal	10-02-13
	(André Marques-Fábio Weber-V. Ricardo Santos-Ricardo Lima)		
3.17,93	Sporting CP	Pombal	13-02-11
	(Carlos Pinheiro-Edi Sousa-João Ferreira-António Rodrigues)		
3.17,94	Sporting CP	Pombal	14-02-10
	(Carlos Pinheiro-Tiago Rodrigues-Edivaldo Monteiro-António Rodrigues)		
(20)			
3.18,31	Sporting CP	Braga	05-02-95
	(Nuno Alpiarça-Valter Moreno-Mário Reis-Rui Costa)		
3.18,31	Sporting CP	Pombal	06-03-16
	(Tiago Horta-David Lima-Sandy Martins-João Fonseca)		
3.18,37	SL Benfica	Braga	11-02-96
	(Luís Cunha-Henrique Moreira-Pedro Rodrigues-Carlos Silva)		
3.18,43	SL Benfica	Pombal	13-02-11
	(José Miranda-Yazaldes Nascimento-Emanuel Neves-Jorge Paula)		
3.18,49	Sporting CP	Pombal	19-02-17
	(Miguel Sambé-Ricardo Ribeiro-Guilherme Pinto-Sandy Martins)		
3.18,59	Sporting CP	Espinho	06-02-05
	(Luís Freitas-João Pires-Vítor Moreno-Vítor Jorge)		
3.18,60	SL Benfica	Pombal	12-02-12
	(Naiel Almeida-Fábio Gonçalves-José Miranda-Arnaldo Abrantes)		
3.18,63	SL Benfica	Espinho	17-01-98
	(Pedro Rodrigues-Luís Cunha-Duarte Ponte-Carlos Silva)		
3.18,68	FC Porto	Espinho	06-02-05
	(Nuno Couto-Luís Fonseca-Rafael Queirós-Paulo Ferreira)		
3.18,86	Sporting CP	Pombal	11-02-18
	(Ricardo Ribeiro-Sandy Martins-Tiago Horta-António Rodrigues)		

(30)

### Com atletas estrangeiros:

3.13,45	Sporting CP	Pombal	18-02-18
	(André Marques-António Rodrigues-Sandy Martins-Jordin Andrade)		
3.13,56	Sporting CP	Espinho	23-01-00
	(Sylvester Omodiale-Francis Obikwelu-João Pires-Carlos Silva)		



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

3.14,93	Sporting CP (Edivaldo Monteiro-Rui Costa-Francis Obikwelu-Sylvester Omodiale)	Espinho	31-01-99
3.15,09	SL Benfica (João Coelho-Mikael Jesus-Mauro Pereira-Raidel Acea)	Braga	23-02-20
3.15,52	Sporting CP (Pedro Antunes-Mário Reis-Rui Costa-Sylvester Omodiale)	Espinho	01-02-98
3.16,93	SL Benfica (Carlos Silva-João Ferreira-Pawel Czaplewski-Paulo Ferreira)	Espinho	19-02-06
3.17,45	Sporting CP (Soufiane Bouhadda-Leandro Fevereiro-Tiago Horta-André Marques)	Braga	17-02-19
3.17,90	SL Benfica (José Tavares-Lucirio Garrido-Raidel Acea-Jorge Colaço)	Pombal	20-01-19
3.18,60	Sporting CP (Tomás Gonçalves-Omar Elkhatib-André Marques-Leandro Fevereiro)	Pombal	01-02-20

#### PARCEIROS INSTITUCIONAIS



#### PATROCINADORES



#### PARCEIROS TÉCNICOS





## OUTRAS PROVAS

### 300 Metros

33,70	Arnaldo Abrantes	SLB	13
34,14	Ricardo Alves	SCP	02
34,48	Paulo Ferreira	CNRM	01
34,61	Edivaldo Monteiro	SCP	01
34,71	Luís Freitas	FCP	00
34,76	Carlos Silva	SCP	03
34,95	Pedro Rodrigues	IND	00
35,05	João Paulo	SCP	97
35,18	António Rodrigues	SCP	06
35,42	Rafael Queirós	FCP	97

### Marcas manuais:

34,3	Luís Barroso	SCP	88
35,0	José Mendes	SLB	94
35,1	José Carvalho	SLB	80

### 1000 Metros

2.17,36	Rui Silva	SCP	01
2.20,71	Mário Silva	SCB	93
2.22,30	João Pires	SCP	06
2.23,0m	Cândido Maia	FCP	92
2.23,52	José Costa	FCP	98
2.24,97	José Azevedo	NAM	96
2.25,1m	João A. Cunha	ACB	92
2.26,72	Tiago Rodrigues	FCP	07
2.27,05	Ilídio Silva	ICA	95
2.27,3m	Pedro Carrasco	BFC	92

### MILHA

3.52,18	Rui Silva	SCP	01
4.02,89	Paulo Pinheiro	LVSC	12
4.06,66	António Monteiro	SCP	88
4.11,3m	Mário Silva	SCB	93

### 2000 Metros

5.03,95	Rui Silva	SCP	01
5.06,5	João Campos	SLB	87



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

5.06,7	José Regalo	FCP	87
5.10,6	Mário Silva	SCP	87

#### 5000 Metros

13.41,93	Rui Silva	SCP	11
----------	-----------	-----	----

#### 4x200 Metros

1.27,66	Sporting CP (Tiago Angelino-Paulo Neves- Edivaldo Monteiro-Vítor Jorge)	99
1.27,82	SL Benfica (Mário Aníbal-Pedro Rosa- Carlos Silva-Hildberto Almeida)	98
1.28,83	Sporting CP (Arnaldo Abrantes-João Abrantes- Edi Sousa-António Rodrigues)	09
1.29,00	FC Porto (Leandro Lobato-Sérgio Pinho- Paulo Figueiredo-Luís Freitas)	00
1.29,09	FC Porto (Vítor Vasconcelos-Paulo Figueiredo- Leandro Lobato-Pedro Oliveira)	98
1.29,14	SL Benfica (Mário Aníbal-Luís Freitas- Pedro Rosa-Bruno Gancho)	99
1.29,57	FC Porto (Pedro Malheiro-Mário Barbosa- Paulo Figueiredo-Luís Sá)	01
1.29,68	SL Benfica Delvis Santos-Mauro Pereira -João Esteves-João Coelho)	18
1.29,85	FC Porto (Miguel Pedroto-Luís Sá- Rafael Queirós-Paulo Figueiredo)	99
1.29,91	SL Benfica (João Esteves-João Pedro Lopes- Rafael Jorge-Ricardo Ribeiro)	17

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS







FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda-A-Velha  
PORTUGAL

(+351) 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

    @fpatletismo

**Com atleta estrangeiro:**

1.27,56 Sporting CP 98  
(Paulo Neves-Edivaldo Monteiro  
-Rui Costa-Sylvester Omodiale)

(Fonte Arons de Carvalho)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PARCEIROS TÉCNICOS

